

LIVE
HAPPY

10 Skills Help Developing Your Child's Genius

10 ทักษะ



สอนเด็ก
ให้เป็น
อัจฉริยะ
เก่งในเส้นทางตัวเอง



ยอดมณู เบ้าสุวรรณ



เทคนิคพิเศษเพื่อสร้างและ
ส่งเสริมพรสวรรค์ของเด็ก
ให้เก่งยิ่งขึ้นไปอีกหลายเท่า ที่พ่อแม่ทุกคนทำได้
ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงของเด็กทุกคน

10 Skills Help Developing Your Child's Genius

10 ทักษะ 
สอนเด็ก
ให้เป็น
อัจฉริยะ
เก่งในเส้นทางตัวเอง

ยอดมณู เม้าสุวรรณ



10 ทักษะสอนเด็กให้เป็นอัจฉริยะ เก่งในเส้นทางตัวเอง

โดย ยอดมนู เบ้าสุวรรณ

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ยอดมนู เบ้าสุวรรณ

10 ทักษะสอนเด็กให้เป็นอัจฉริยะ เก่งในเส้นทางตัวเอง.--กรุงเทพฯ : Live Happy, 2562.

144 หน้า

1. การรู้คิดในเด็ก. 2. จิตวิทยาการรู้คิด. I. ชื่อเรื่อง.

155.413

ISBN : 978-616-292-556-6

จัดพิมพ์โดย



บริษัท แฮปปี้บุ๊ก พับลิชชิ่ง จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 5344 8548 โทรสาร 0 5344 8549

Homepage : <http://www.happybookpublishing.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

78/196-207 ซอยพระยาสุเรนทร์ 19

ถนนพระยาสุเรนทร์ (รามอินทรา 109) กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>

ราคา 155 บาท

•ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ • พลเอกกิตติ รัตนฉายา ภาณุพงศ์ ตักดาพร อ.ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ •บรรณาธิการบริหาร •ภัทรฯ ฉลาดแพทย์ •รองบรรณาธิการบริหาร •ไอรดา ฉลาดแพทย์ •ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร •ภาณุศร เครือปัญญาดี •บรรณาธิการ •ธีร์ ฉลาดแพทย์ •ผู้จัดการฝ่ายผลิตและบรรณาธิการ •สุกฤดา พลอยเหลี่ยม •ผู้ช่วยบรรณาธิการ •ภัทรธิดา ชัยเพ็ชร •กองบรรณาธิการ •นพมาศ วรณวงค์ •ฝ่ายกราฟิกและรูปเล่ม •กราฟฟิก แฮ็สส์ บูดเวิร์ม พับลิชชิ่ง นพพล ปัญญาคำ •การตลาด กิจกรรรมพิเศษ •วาสนา ชัดศรี วรพล ใฝ่แดง

คำนำผู้เขียน

“เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” ดูเหมือนว่าเป็นคำพูดที่เป็นจริงมาอย่างยาวนานและไม่เป็นที่สงสัยใดๆ ซึ่งผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าจะเก่งและดีได้นั้น ส่วนสำคัญก็มาจากการเป็นเด็กในวันนี้ว่าดีแค่ไหนด้วยเช่นกัน ซึ่งนั่นก็เป็นภารกิจสำคัญของคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายที่จะสรรค์สร้างลูกน้อยให้เติบโตขึ้นมาได้ดีเพียงใด

ในยุคหนึ่งการเลี้ยงลูกสักคนนั้น พ่อแม่จะมองว่าต้องสร้างให้เด็กน้อยคนนั้นกลายเป็นยอดคนในวันข้างหน้า ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปก็พิสูจน์ได้ว่าเพียงความเก่งกาจ และเฉลียวฉลาดนั้นยังไม่เพียงพอสำหรับการที่จะทำให้ลูกของตนเองเป็นผู้ประสบความสำเร็จได้ ยังมีรายละเอียดเรื่องของการเข้าสังคม คุณธรรมต่างๆ อีกด้วย จึงจะถือว่าเป็นคนที่เก่งและดีจริงๆ



พอมาถึงทุกวันนี้คุณแม่ทั้งหลายจึงหันมาให้ความสำคัญต่อการศึกษาลูกมากกว่ายุคใดๆ มาก่อน โดยความใส่ใจในลูกรักนั้นเริ่มตั้งแต่ผู้เป็นแม่เริ่มตั้งครรภ์ ซึ่งต้องดูแลตนเองอย่างสมบูรณ์ที่สุด เพื่อเตรียมต้อนรับลูกที่จะเกิดมา หลังจากคลอดแล้วก็ต้องเลี้ยงดูให้ดีอย่างต่อเนื่อง ทั้งเรื่องของอาหารกายและอาหารสมองต้องให้เหมาะสมกับวัยที่สุด

ทั้งหมดนี้ล้วนปฏิบัติตามแนวทางที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าดีจริง จุดประสงค์ก็เพื่อช่วยเหลือให้ลูกน้อยฝ่าฟันอุปสรรคของชีวิตไปได้ และสามารถก้าวขึ้นเป็นคนเก่งและดีได้ในอนาคตตามแนวที่เด็กนั้นปรารถนา ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของพ่อแม่!!!

ยอดมณู เบ้าสุวรรณ

คำนำสำนักพิมพ์

ยอดปรารถนาของคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายล้วนหวังจะเห็นลูกของตนเองประสบความสำเร็จอย่างสูงสุดแทบทั้งสิ้น แต่มีพ่อแม่กี่คนกันที่สมปรารถนา เด็กทุกคนไขว่คว้าจะมีความสามารถเท่าเทียมกันทุกคน เด็กบางคนเก่งอย่างหนึ่ง แต่อีกคนอาจจะเก่งไปอีกอย่างหนึ่งก็เป็นได้ แล้วพ่อแม่ต้องทำอย่างไรดีล่ะ?

อันที่จริงเรื่องพรสวรรค์ของลูกนั้นตัวพ่อแม่ไม่สามารถที่จะกำหนดได้ แต่ถ้าเป็นพรแสวงของลูกน้อยนั้นต่างกัน พ่อแม่มีส่วนสำคัญที่จะพัฒนาพรแสวงที่อยู่ในตัวลูกทุกคน เพียงแค่ต้องหันมามองลูกของตนเองว่าแท้ที่จริงเขาชอบอะไร ถนัดอะไร? มีความสามารถอย่างไร? แล้วก็ส่งเสริมไปตามนั้นอย่างเต็มที่



สำหรับการพัฒนาลูกน้อยให้พร้อมทั้งร่างกายและสติปัญญานั้น พ่อแม่หลายคนเชื่อว่าควรทำตั้งแต่ลูกเริ่มลืมตาดูโลก ซึ่งความจริงแล้ว เราสามารถทำได้ตั้งแต่ก่อนหน้านั้นด้วยซ้ำไป โดยสามารถทำตั้งแต่คุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ ด้วยการให้ความดูแลทารกที่อยู่ในครรภ์อย่างเหมาะสมที่สุด ทั้งเรื่องของความรัก ความอบอุ่น โภชนาการอาหาร และอีกสารพัด

หนังสือเล่มนี้ได้เล่าถึงเรื่องราวของการสร้างเด็กคนหนึ่งให้เป็นเด็ก ที่มีทั้งความเก่งและความดีอยู่ในตนเอง โดยไม่ได้ใส่ใจเพียงตัวเด็กเท่านั้น เรื่องของสิ่งที่อยู่รอบตัวเด็กก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กให้ก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นอัจฉริยะทั้งการ เรียนรู้และการเข้าสังคมอย่างเต็มตัว

บรรณาธิการ

สารบัญ

อัจฉริยะสร้างได้ เมื่อคุณแม่รู้จักเตรียมพร้อม	9
สารอาหารที่คุณแม่ต้องการ	13
การปฏิบัติตัว เพื่อเตรียมพร้อมจะเป็นคุณแม่	18
การออกกำลังกายของคุณแม่	20
การดูแลและรักษาร่างกาย	22
ข้อควรรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์	24
ธรรมชาติของสมองลูกที่พ่อแม่ต้องรู้	27
การพัฒนาของสมองทารกที่อยู่ในครรภ์คุณแม่	29
สมองของลูกน้อย หลังจากคลอด	34
พัฒนาสมองด้วยการเรียนรู้	38
ครูคนแรกของลูกก็คือพ่อแม่	41
3 กลยุทธ์ในการดูแลลูก	43
อาหารบำรุงสมองเด็ก	49
“นํ้านม” เคล็ดลับลับสู่อัจฉริยะ	52
อาหารเสริมสำคัญตั้งแต่เป็นทารก	58

เลี้ยงลูกให้ดีและเก่ง ต้องใส่ใจไอคิว อีคิว และเอ็มคิว ————— **63**

ความฉลาดทางสติปัญญาหรือ ที่เรียกว่า “ไอคิว” 67

ความฉลาดทางอารมณ์ที่เรียกว่า “อีคิว” 72

ความสำคัญของระดับสติปัญญาทางศีลธรรม ที่เรียกกันว่า “เอ็มคิว” 78

การเล่น ใครคิดว่าจะไม่สำคัญ ————— **81**

การเล่นมีความสำคัญหลาย ๆ ด้าน 83

การเล่นแม้จะดี แต่ก็มีข้อควรระวัง 86

เด็กวัยไหน? เล่นของเล่นอะไรดี? 88

7 ทักษะสำคัญสร้างเด็กให้เป็น “คนเก่งและดี” ————— **95**

สมาธิ 98

การสื่อสาร 104

การเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น 110

การเรียนรู้ 115

กล้าทำทายเป็น 121

การคิดวิเคราะห์ 131


การเชื่อมโยง 138

สรุป 141

บรรณานุกรม 142

"อัจฉริยะสร้างได้
เมื่อคุณแม่รู้จักเตรียมพร้อม"





ความปรารถนาสูงสุดของผู้เป็นพ่อแม่ นั้น ย่อมต้องการให้ลูกของตนเองมีความเฉลียวฉลาดและมีสติปัญญาเป็นเลิศ เพราะสิ่งนี้จะช่วยการันต้อนาคตที่ดีให้แก่ลูกได้ระดับหนึ่ง นอกจากนั้นย่อมต้องการให้ลูกเป็นคนดี มีจิตใจงดงามอีกด้วย เพราะนั่นจะทำให้ลูกของตนนั้นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข

จะเห็นได้ว่าทั้ง **“ความเก่ง”** และ **“ความดี”** ต่างเป็นยอดปรารถนาที่พ่อแม่ทั้งหลายต้องการให้เกิดขึ้นกับลูกหลานของตนเอง แต่ก็เข้าใจว่าพ่อแม่ทุกคู่จะประสบความสำเร็จเหมือนกันหมด นั้นเป็นเพราะว่าทุกคู่นั้นมี การเตรียมพร้อมในการดูแลลูกที่จะเกิดมาต่างกัน นอกจากนั้นเมื่อเด็กเกิดออกมาก็มีการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันไป ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงทำให้เด็กนั้นมีความสามารถที่แตกต่างกันไป

การเตรียมพร้อมสำหรับคุณแม่เป็นเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องใส่ใจอย่างยิ่ง โดยเฉพาะคุณแม่มือใหม่ที่ไม่มีประสบการณ์มาก่อนก็ต้องยิ่งใส่ใจในการเตรียมพร้อมมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งการเตรียมพร้อมที่วันนี้ต้องเริ่มตั้งแต่รู้ตัวว่าตนเองตั้งครรภ์เลยทีเดียว

นั่นเป็นเพราะว่าสุขภาพของแม่กับลูกที่อยู่ในครรภ์นั้นจะเกี่ยวโยงกันเป็นเวลานาน 9 เดือนเลยทีเดียว หากว่าสุขภาพของผู้เป็นแม่ดี สุขภาพของลูกที่อยู่ในครรภ์ก็จะดีตามไปด้วย นอกจากนี้ในช่วงที่ให้น้ำนมเด็กก็ต้องใส่ใจเช่นกัน เพราะเป็นช่วงที่แม่ต้องให้น้ำนม ดังนั้นสารอาหารที่ผู้เป็นแม่รับเข้าสู่ร่างกายจะส่งผลต่อคุณภาพของน้ำนม

ด้วยเหตุผลเหล่านี้ย่อมทำให้เห็นว่าการที่จะทำให้ลูกเป็นเด็กที่ดีเป็นอัจฉริยะทั้งทางด้านสมองและอารมณ์จึงต้องรู้จักเตรียมพร้อมตั้งแต่อยู่ในครรภ์ทีเดียว

ในด้านความเป็นอัจฉริยะทางด้านสมองนั้น ทางแพทย์ต่างยอมรับว่าสามารถที่จะสร้างขึ้นได้ตั้งแต่ยังเป็นทารกอยู่ในครรภ์ โดยมีการพิสูจน์แล้วว่าผู้ที่มีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาดกว่าผู้อื่นนั้น มีการแบ่งเซลล์สมองในระหว่างที่อยู่ในครรภ์และหลังจากคลอดออกมาแล้วดีกว่าคนธรรมดาทั่วไป โดยกระบวนการนี้จะขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมีเซลล์สมองที่มีความเจริญเติบโตที่แตกต่างกันด้วย

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งที่พ่อแม่ต้องรู้จักสร้างเสริมสมองให้แก่ลูกตั้งแต่ยังเป็นทารกอยู่ในท้อง นอกจากนั้นแล้วยังมีองค์ประกอบอย่างอื่นด้วย

โดยมีการจำแนกองค์ประกอบของการเป็นอัจฉริยะเอาไว้ด้วยกัน 4 ประการ คือ

1. การดูแลระหว่างอยู่ในครรภ์
2. ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และความอบอุ่นทางกายและใจ
3. การฝึกฝนความมีระเบียบ และการฝึกฝนการสร้างแผนและการเรียนรู้
4. ประสบการณ์ ทักษะ การแสวงหาความรู้ และรู้จักนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบ

แม้การสร้างเด็กให้เก่งและดีจะต้องใช้องค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง แต่อย่างไรก็ดีการดูแลทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั้นก็เหมือนว่าจะเป็นการเริ่มต้นสร้างลูกให้เป็นคนเก่งและคนดี จึงไม่แปลกที่แม่ยุคใหม่จะใส่ใจเรื่องสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์กันมากยิ่งขึ้น



"สารอาหารที่คุณแม่ต้องการ"

การเตรียมตัวสำหรับเป็นแม่นั้น ต้องใส่ใจในเรื่องของอาหารการกิน เป็นเรื่องสำคัญตั้งแต่ระหว่างตั้งครรภ์จนกระทั่งให้นมลูก ช่วงดังกล่าวเป็นช่วงที่ผู้เป็นแม่มีอิทธิพลต่อลูกเป็นอย่างมาก เพราะสารอาหารที่แม่ได้รับนั้น จะถูกผู้เป็นลูกดูดซับเข้าสู่ร่างกายด้วย ยิ่งในช่วงที่ตั้งครรภ์ด้วยแล้วผู้เป็นแม่ ยิ่งต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงที่ทารกต้องพึ่งพาอาหารจากผู้เป็นแม่ทั้งหมด ซึ่งสารอาหารที่ต้องเสริมหรือต้องเน้นเป็นพิเศษในแต่ละช่วงอายุครรภ์มีดังนี้

ช่วงอายุครรภ์ 0-3 เดือน

- กรดโฟลิก (Folic Acid)

ควรกินอาหารประเภทที่มีกรดโฟลิกมาก โดยพบมากในผักใบเขียว ถั่ว ถั่วลิสง ธัญพืช และขนมปังโฮลวีท เป็นต้น กรดชนิดนี้มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองและกระดูกสันหลัง รวมไปถึงระบบประสาทส่วนกลางของทารก กรดโฟลิกนั้นไม่สามารถเก็บสะสมเอาไว้ในร่างกายได้ ดังนั้นผู้เป็นแม่ต้องหมั่นกินอาหารเหล่านี้เป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดการขาดแคลน

• วิตามินซี (Vitamin C)

วิตามินซีเป็นวิตามินที่มีคุณประโยชน์ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทานโรค และช่วยให้การดูดซึมของธาตุเหล็กเป็นไปได้อย่างดี เป็นวิตามินที่ไม่สามารถสะสมเอาไว้ในร่างกายได้จึงต้องนำเข้าสู่ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งตามปกติแล้วร่างกายของคนเราก็ต้องการอยู่แล้ว แต่ในช่วงที่ตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรกจะต้องการมากยิ่งขึ้นอีก เพื่อช่วยเลี้ยงดูทารกที่อยู่ในครรภ์

วิตามินซีนั้นพบมากในพืชผักผลไม้ทั่วไปอย่างเช่น ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม ผลกีวี มะเขือเทศ แดงโม สับปะรด มะละกอ ส้มโอ หากเป็นผักใบเขียวจะมีมากในผักอย่าง ผักโขม ผักคะน้า บร็อกโคลี่ กะหล่ำ เป็นต้น ในการรับประทานพืชผักผลไม้ให้ได้วิตามินซีสูงนั้น ควรที่จะต้องกินแบบสดๆ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และที่สำคัญการกินสดๆ ต้องทำความสะอาดเป็นอย่างดีเสียก่อน เพราะการผ่านกรรมวิธีการปรุงโดยใช้ความร้อนจะทำให้สูญเสียวิตามินซีไป ฉะนั้นหากจำเป็นก็ควรปรุงโดยใช้เวลาที่ไม่นานมาก

• วิตามินดี (Vitamin D)

วิตามินดีส่วนมากคนเราก็ได้รับมาจากแสงแดดอยู่แล้ว นอกจากนั้นก็ยังพบในอาหารประเภทปลา นม ไข่ เนย เป็นต้น จึงถือว่าแสงแดดมีประโยชน์ต่อผู้ที่ตั้งครรภ์และผู้คนที่ทั่วไปโดยไม่ต้องลงทุนอะไรเลย

ซึ่งจากการวิเคราะห์ของแพทย์แล้วพบว่าช่วงเวลาที่ต้องออกไปรับแดด คือ ช่วงเวลาประมาณ 10.00-14.00 น. เพียงแค่ 15 นาทีต่อวันก็เพียงพอแล้ว

- **วิตามินบี 12 (Vitamin B12)**

วิตามินบี 12 พบมากในเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ปีก ซีเรียล และยีสต์ เป็นต้น วิตามินชนิดนี้มีส่วนสำคัญช่วยในการสร้างและพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์

- **ไขมัน (Fat)**

ไขมันนั้นเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาของร่างกายทารก โดยร้อยละ 20 จะถูกใช้ไปในการครอบคลุมสมอง และยังมีส่วนในการพัฒนาระบบประสาท หากผู้เป็นแม่ขาดแคลนก็จะส่งผลถึงลูก ซึ่งร่างกายจะแสดงออกมา โดยมีอาการผิวแห้ง ผมหื่น เล็บเปราะ และน้ำหนักน้อย สำหรับไขมันนั้นหาได้จากน้ำมันพืช ถั่ว เมล็ดพืช งา น้ำมันปลา เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น

ช่วงอายุครรภ์ 3-6 เดือน

- **โปรตีน (Protein)**

โปรตีนเป็นสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโต เหมาะกับช่วงที่ทารกในครรภ์กำลังเสริมสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในโปรตีนยังมีกรดอะมิโนที่ช่วยเสริมสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกายทารกก็ยิ่งทำให้จำเป็นมากยิ่งขึ้น

ส่วนอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณสูงได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อปลาด้วยแล้วจะเป็นเนื้อที่มีสารอาหารครบถ้วนแต่ไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังพบโปรตีนมากในพืชตระกูลถั่วอีกด้วย

• เหล็ก (Iron)

ธาตุเหล็กถือว่าเป็นแร่ธาตุสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ต้องการมากเป็นพิเศษ เพื่อใช้ผลิตเลือดอันมีหน้าที่สำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งหากจะให้ดีก็ควรกินวิตามินซีร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น โดยธาตุชนิดนี้พบมากในหมู่น้ำแดง เครื่องในสัตว์ ตับ ไข่ เนื้อปลา ไข่แดง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบขี้เหล็ก ใบกะเพรา งา ชะอม เป็นต้น

• ไฟเบอร์ (Fiber)

ในช่วงที่ตั้งครรภ์ได้ 3-6 เดือนจะเป็นช่วงที่ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีผลต่อการยืดขยายตัวของกล้ามเนื้อทางเดินอาหาร และการกีดขวางของลำไส้เนื่องจากมดลูกโตขึ้น ซึ่งในกรณีนี้จะทำให้เกิดโอกาสมากที่จะเป็นโรคกรดไหลย้อน การกินอาหารที่มีไฟเบอร์สูงอย่างข้าวกล้องและถั่ว ขนมังงีสลัดทิท ผักและผลไม้ต่างๆ จะช่วยได้อย่างมาก

ช่วงอายุครรภ์ 6-9 เดือน

- แคลเซียม (Calcium)

ในช่วง 6-9 เดือนนั้นเป็นช่วงที่ร่างกายของทารกในครรภ์กำลังสร้างเซลล์กระดูก ฟัน เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์ประสาท และเกล็ดเลือด ดังนั้นจึงต้องการแคลเซียมปริมาณที่มากเพื่อไปช่วยกระบวนการเหล่านี้ ยิ่งในช่วง 10 สัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ ทารกยิ่งต้องการแคลเซียมมากเป็นพิเศษ จึงมีการดึงแคลเซียมมาจากผู้เป็นแม่ และหากว่าแคลเซียมในร่างกายของแม่ไม่เพียงพอ จะส่งผลทำให้กระดูกและฟันของแม่ไม่แข็งแรงเมื่ออายุมากขึ้น โดยอาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม โยเกิร์ต เนย กะหล่ำ ปลาเล็กปลาน้อย ฝรั่ง เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น

- วิตามินเอ (Vitamin A)

วิตามินเอจะเป็นที่ต้องการอย่างมากในช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ โดยจำเป็นต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายทารกเป็นอย่างมาก ซึ่งหาได้จากอาหารอย่าง ไข่ เนย เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว พักทอง แครอต มะม่วง มะเขือเทศ เป็นต้น

"การปฏิบัติตัว เพื่อเตรียมพร้อม จะเป็นคุณแม่"



เมื่อผู้หญิงคนหนึ่งได้เปลี่ยนสถานะเป็นคุณแม่ ย่อมต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหลายอย่างเพื่อให้เกิดความเหมาะสม ซึ่งก็มีกิจกรรมอยู่หลายอย่าง que เพิ่มเติมเข้ามาในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องหลักๆ ดังต่อไปนี้

1. ช่วงที่ตั้งครรภ์นั้น ผู้เป็นแม่จะรู้สึกอ่อนเพลียและรู้สึกเหนื่อยได้ง่าย เพราะต้องแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น อีกทั้งอาหารที่กินเข้าไปส่วนหนึ่งต้องแบ่งให้ทารกในครรภ์ ดังนั้นจึงควรนอนพักผ่อนในตอนกลางคืนให้เต็มอิ่มนาน 8-10 ชั่วโมง นอกจากนั้นในช่วงบ่ายๆ ของวันควรนอนพักผ่อนวันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย

2. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากจำเป็นต้องดื่มก็ควรดื่มในช่วงเช้าหรือช่วงบ่ายต้นๆ เท่านั้น

3. ก่อนเข้านอน 2-3 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำหรือกินอาหารให้อิ่มจนเกินไป ซึ่งคุณแม่โดยส่วนมากจะเน้นการกินอาหารเช้าและอาหารกลางวันให้มาก ส่วนอาหารเย็นจะกินแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

4. การออกกำลังในระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องจำเป็น แต่ไม่ควรหักโหมให้มาก ควรเน้นการผ่อนคลายมากกว่าการเรียกเหงื่อจนเปียกโชก ยิ่งช่วงเวลาก่อนเข้านอนด้วยแล้วยิ่งควรระวังเป็นพิเศษ ในกรณีที่มักเกิดตะคริวที่ขาในเวลานอนกลางคืน ให้กดเท้าแรงๆ ลงกับผนังห้องหรือลูกชั้นยี่น จะช่วยได้ระดับหนึ่ง

5. หากว่าถึงเวลานอนแล้วนอนไม่หลับ อาจจะทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเพลิดเพลินจนอยากหลับ อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ สวดมนต์ เป็นต้น

6. ในกรณีที่นอนไม่หลับจนต้องทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้เวลาในการนอนกลางคืนนั้นน้อยลง ให้ชดเชยโดยการนอนกลางวันนาน 30-60 นาทีแทน



มาร่วมกันสร้าง "ความฝัน" ของคุณให้เป็นจริง!!!

คุณก็สามารถมีชื่ออยู่บนปกหนังสือได้เช่นกัน!

หากสนใจร่วมงาน สำนักพิมพ์ริบทุกแนว ทุกสไตล์

ต้นฉบับใดที่ได้จัดพิมพ์จะมีการจ่ายค่าลิขสิทธิ์ตอบแทนตามกฎหมาย

หนังสือของเรามีจำหน่ายในร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

อากิ ร้านซีอีดีบุ๊คเซ็นเตอร์ ร้านนายอินทร์ ร้านเซเว่น อีเลฟเว่น ฯลฯ

โอกาสมาถึงแล้ว สำหรับนักเขียนหน้าใหม่

เรารอคุณอยู่!!!

สามารถส่งต้นฉบับมาให้พิจารณาได้ที่

happybookcm888@gmail.com

